
фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

ГОТОВИМ для детей

от 6 месяцев до 3 лет

подробные
пошаговые
инструкции



ЭКМО
Москва
2013

Содержание

От 0 до 6 месяцев 4

ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА

| | |
|--|----|
| Пюре из говядины и цветной капусты..... | 5 |
| Овощные пюре..... | 6 |
| Фруктовые пюре..... | 8 |
| Куриное пюре с яблоком..... | 10 |
| Пюре из печени с морковью..... | 12 |
| Творожки..... | 14 |
| Каши..... | 16 |
| Первый суп..... | 18 |

ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

| | |
|--|----|
| Цветная капуста с помидорами..... | 20 |
| Пюре из картофеля с кольраби..... | 22 |
| Овощное рагу..... | 23 |
| Суп-пюре из геркулеса..... | 24 |
| Суп-пюре из моркови и шпината..... | 26 |
| Рыбный бульон с фрикадельками..... | 28 |
| Куриный бульон с домашней лапшой..... | 30 |
| Суфле из рыбы..... | 32 |
| Отварная рыба под соусом..... | 34 |
| Суфле из отварной курицы..... | 35 |
| Картофельная запеканка с мясом..... | 36 |
| Рис с говядиной и овощами..... | 38 |
| Куриные тефтели с морковью..... | 40 |
| Мясной кекс..... | 42 |
| Рисовая каша с яблоком и бананом..... | 44 |
| Веселый йогурт..... | 46 |
| Творожно-морковная запеканка..... | 48 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Творожный пудинг с яблоком..... | 50 |
| Манник с вишневым сиропом..... | 52 |
| Оладьи с яблоками..... | 54 |
| Овсяные кексы..... | 56 |

ОТ 2 ЛЕТ

| | |
|---|----|
| Салат из свеклы с сухофруктами..... | 58 |
| Рыбный салат..... | 60 |
| Овощной салат с курицей..... | 62 |
| Суп-пюре из зеленого горошка..... | 63 |
| Овощной суп по-итальянски..... | 64 |
| Вегетарианский борщ с фасолью..... | 66 |
| Лазанья с тыквой и шпинатом..... | 68 |
| Рыбные биточки с овощами..... | 70 |
| Филе рыбы под огуречным соусом с рисом..... | 72 |
| Запеченная индейка..... | 74 |
| Куриные нежные котлеты..... | 76 |
| Куриные рулетики с перцем и черносливом..... | 78 |
| Спагетти с курицей и брокколи..... | 80 |
| Пельмени по-немецки (маульташен)..... | 82 |
| Паровые голубцы..... | 84 |
| Пюре из сельдерея и брокколи..... | 86 |
| Цветное картофельное пюре..... | 88 |
| Морковный пирог..... | 90 |
| Юмбрики..... | 92 |
| Конфеты из сухофруктов..... | 93 |
| Овсяное печенье с сухофруктами..... | 94 |
| Алфавитный указатель..... | 96 |

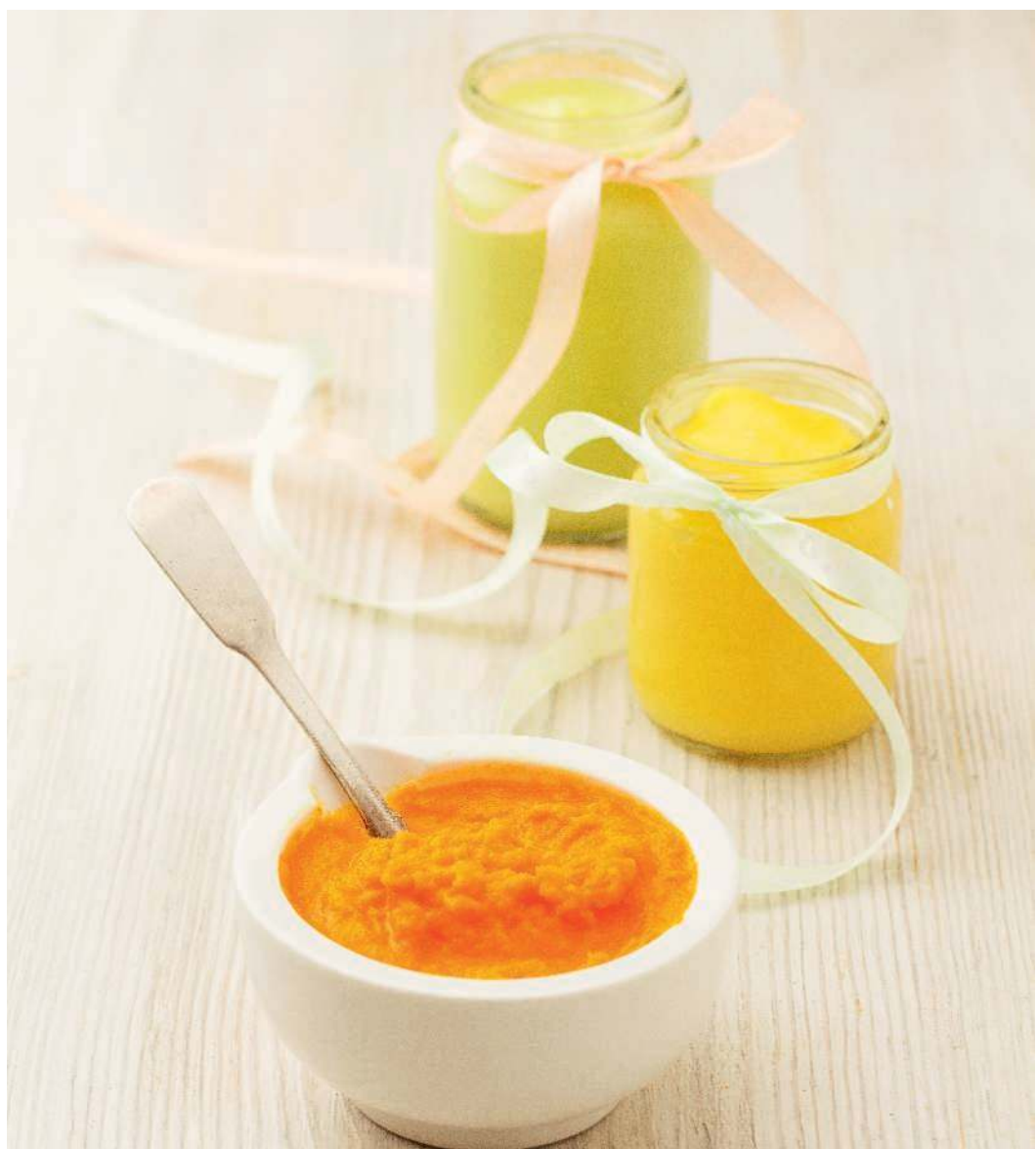
Bon appétit
Diana







в микроволновой печи
или духовке до готовности.



ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА







